



# 「明るく 楽しく 前向きに」



<h1>22</h1>	Rotary  2018-2019 年度 <h2>苅田ロータリークラブ週報</h2>	2019 年 2 月 28 日 週報第 1754 号 IT・週報委員会 委員長:丸山 謙一 木部 義憲、渡邊 剛、 竹部 武男、結城 吉絵
-------------	---	--

<創立> 昭和51年6月28日  
 <例会> 毎週木曜日 12:30~ パンジープラザ TEL 093-434-3641  
 <事務局> 苅田町京町 2-3-1 TEL 093-434-1488 FAX 093-434-6543  
 e-mail [kanda-rc@f4.dion.ne.jp](mailto:kanda-rc@f4.dion.ne.jp) URL:[www.kanda-rc.com](http://www.kanda-rc.com)

<2018~2019 年度 R I > 会長 バリー・ラシン  
 <第 2700 地区> ガバナー 岡野 正敏  
 <苅田ロータリークラブ> 会長:片岡 孝市  
 幹事:高橋 功吉  
 SAA:松本 聡



信州長野 白根火山 撮影 松田 博文

本日のプログラム <第 2033 回例会>  
 卓話 大久保正信氏 (行橋みやこ)

### 例会予定

- 3月7日: R財団 鈴木会員 駐車場○  
 会場設営 一色R 結城R 松田R 井手口R
- 3月14日: 社会奉仕 外来卓話 駐車場×
- 3月28日: PETS報告 前田会員 駐車場×
- 4月4日: 苅田 IAC 台湾研修報告 駐車場○

### ■地区・第1G・ロータリアン参加 行事予定

- 3月16日 PETS アクロス福岡
- 3月20日 3月度理事会
- 3月24日 第一G & 片岡会長杯合同コンペ
- 4月20/21日 地区大会

### ■苅田工業高校 IAC

- 3月14日(木) 例会 16時30分 視聴覚教室
- 3月21日~23日 IAC台湾期研修

会長の時間 会長 片岡 孝市



本日も例会出席ありがとうございます。今日は、「ふるさと納税」についてお話ししたいと思います。皆さんも1度や2度は全国各地の商品を購入されたのではないのでしょうか。「ふるさと納税」とは応援したい自治体「都道府県・市区町村」に寄附ができる仕組みです。寄附をすると、自治体や地域産業に貢献できるだけでなく、多くの自治体からは寄附金のお礼として、お礼の品が送られてきたり、寄附した地域への旅行券、宿泊券をもらうことができます。寄附したお金のほとんどは税金の控除として戻ってきます。

2015年には税制改革により、寄附に対して戻ってくるお金（控除）上限額が2倍に引き上げられたり「ワンストップ特例」により確定申告が不要となり人気が高まっています。

2018年9月野田聖子総務省は、高額なふるさと納税返戻金を出している自治体への寄付を税優遇の対象から外す方針を示しましたが、ますますエスカレートしているのが現実です。

今年6月にはふるさと納税に対する返戻率の法制化が出来ると聞いていますが本当でしょうか、早期の解決をお願いしたいと望んでおります。

さとふる人気ランキングを見ると大阪府泉佐野市が、一位でベストテン30のアイテムの中で19品目がランキングに入っています。これは泉佐野市全体が一丸となり努力されている結果だと思いたいますが、返戻率は3割が基本です。返戻率が各自治体で異なりこの様な市場になっています。

法律ができ全国民間事業者が同じ土俵で勝負できるのが、ロータリーでいう「みんなに公平か」そして全ての専門職に携わるのが職業奉仕ではないでしょうか、職業奉仕を通じて地域に奉獻できることが、ロータリアンとしての最大の目的だと思っています。

### 幹事報告

#### 3月プログラムについて

3月7日はR財団で内容は次年度の財団補助金の内容になります。14日は苅田町社会福祉協議会福山事務局長の卓話です。テーマは高齢者や障害者の現状と福祉に求められる奉仕です。21日は休会です。27日は前田次年度会長によるPETS報告です。



知っておきたい薬の知識について

TEK取締役 桧楨 大介氏



今日は薬の知識としての内容の項目を 1 から 4 までに分けて説明していきたいと思っています。

1. 薬の正しい服用方法

のみ忘れを防ぐには、「一方化」と言って飲む時間ごとにまとめてもらう事をお勧めします。それをポケットカレンダーなどで管理することでのみ忘れを防ぐことができます。後、薬の効果が一番良いタイミング（食前、食間、食後）で飲みましょう。飲み忘れたからと言って倍量の服薬は危険ですので絶対にやめてください。

2. 薬の副作用と飲み合わせの注意

薬の副作用の症状は飲んだ薬や原因によって、眠くなったり体がかゆくなったり様々です。副作用かもと感じたときは、自己判断せず医師や薬剤師に相談しましょう。また、飲み合わせに注意のいる薬があるので紹介します。①降圧剤とグレープフルーツの組み合わせ→血圧が下がりすぎたり低血圧による点灯のリスクがあります。②ワルファリンと納豆→ビタミンKが血液を固まらせる為、血管が詰まり脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。③総合感冒薬には、

カフェインが含まれる為、コーヒーやコーラと飲むと頭痛やめまい、動悸の原因になります。④睡眠薬とアルコールの組み合わせは肝臓で 2 つが分解されない為、睡眠薬が効きすぎ、転倒のリスクがあります。

転倒は首や腰、大腿を骨折すると寝たきりになり得るので特に注意が必要だと思います。

3. お薬手帳

お薬手帳を使うメリットとして①飲み合わせや薬の重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。②副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。③旅行や災害、急に具合が悪くなった時に自分の薬の情報を正確に伝えることができます。④負担金が 10 円から 40 円安くなります。以上のことから常にお薬手帳を携帯する事が大切だと言えます。

4. かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師

かかりつけ薬剤師にかかっているメリットとして①いつも同じ薬剤師が薬のことをまとめて把握します。②体調の変化の確認や薬の管理も万全にできます。③いつでも相談でき、夜間、休日の対応もできます。（負担金が 60 円～100 円高くなります）このように薬の知識があるのと無いのでは自分の体を守る事においてとても重要です。薬は正しく、注意して扱きましょう。

私達は少しでもそのお手伝いができたら、と思っています。

四つのテストの言行

4つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

ニコニコ BOX



親睦活動委員会委員 一色 千恵子

- 片岡 孝市 桧楨大介様、卓話ありがとうございました。
- 山口 勝弘 大ちゃん、葉の説明よくわかりました。ありがとうございました。
- 松田 博文 82歳の挑戦。今日の例会前に高城山に登ってきました。
- 矢野 強 TEK桧楨大介取締役、卓話ありがとうございました。
- 松本 聡 桧楨大介様、卓話ありがとうございます。
- 福田 洋司 ニコニコします。
- 杉坂 正徳 桧楨さん、貴重な卓話ありがとうございます。
- 高橋 功吉 桧楨様、卓話ありがとうございました。

出席委員会委員長 山口 勝弘

2月21日 出席数26名 出席率72.2%

出席:○ メークアップ:◎ 欠席:欠

	氏名	1週	2週	3週	4週
		2/7	2/14	2/21	2/28
1	青木 政憲	○	○	◎	
2	一色千恵子	○	○	欠	
3	井手口貞治	○	○	○	
4	太田 春吉	○	欠	○	
5	角田 成弘	欠	欠	欠	
6	壁屋 好恵	○	○	○	
7	片岡 孝市	○	○	○	
8	官見 教司	○	○	欠	
9	木部 義憲	○	◎	○	
10	沓脱 壽	○	○	○	
11	國永 修一	○	○	欠	
12	杉坂 正徳	○	○	○	
13	鈴木 公利	○	○	◎	
14	角崎 明美	◎	○	欠	
15	高城 雅春	○	◎	○	
16	高城 直紀	○	欠	○	
17	高橋 功吉	○	○	○	
18	竹部 武男	欠	○	欠	
19	田辺 浩爾	欠	欠	欠	
20	長江 三郎	○	○	○	
21	原田 雄幸	○	○	○	
22	原 公克	○	欠	○	
23	桧楨 敬	○	○	○	
24	廣田 琢磨	○	○	○	
25	平田 弘作	欠	欠	欠	
26	福田 洋司	○	○	○	
27	屏 正隆	○	◎	○	
28	前田 颯子	○	○	○	
29	松田 博文	○	○	○	
30	松本 聡	○	○	○	
31	丸山 謙一	○	○	○	
32	宮崎 芳樹	欠	欠	欠	
33	矢野 強	○	○	○	
34	山口 勝弘	○	○	○	
35	結城 吉絵	○	欠	欠	
36	渡邊 剛	○	○	○	

近隣クラブ例会変更

- 田 川 R C 3月13日→お祝い夜間例会  
18:30~
- 行 橋 R C 3月5日→3月3日移動例会
- 行橋みやこRC 3月6日→3月9日周防灘カップ  
中学校野球大会 8:00~
- 豊 前 R C 3月20日→3月23日 移動例会
- 豊 前 R C 3月21日→休会

近隣クラブ例会曜日

- 月曜日 小倉中央 RC リーガロイヤル小倉
- 火曜日 行橋 RC 京都ホテル
- 水曜日 田川 RC ザ・ブリティッシュヒルズ
- 行橋みやこ RC 京都ホテル
- 木曜日 豊前 RC 築上館
- 金曜日 豊前西 RC 築上町リサイクルプラザ